

3期生
募集

瘦身塾

～あなたの理想のカラダづくり サポート教室～

健康を維持しながら減量するには運動と食事のバランス管理がかかせません。自分に合わない運動や食事制限で減量を行おうとすると途中で挫折してしまったり、無理をしてしまったり、逆に身体に負担をかけてしまいがちです。

瘦身塾ではスポーツセンターならではの運動環境とインストラクターや管理栄養士による運動&食事アドバイスで、自分に合った方法で無理なく体質改善を行います。

体重・体脂肪・体型にお悩みの方、何を始めたら良いのか不安に思っている方、半年後に理想のカラダを手に入れるために今始めてみませんか？私たちが全力でサポートいたします。

おすすめポイント①

始めやすい価格！

全23回

27,600円

※他スポーツジム同様プログラムとの比較

全16回

298,000円

約1/10以下の料金!!

おすすめポイント②

少人数制

定員10名

1人1人を

手厚くサポート！

おすすめポイント③

トレーニング室回数券

(11回分)を2枚付与

※6,000円分

横浜市緑スポーツセンター

TEL:045-932-0733 〒228-0019 横浜市緑区中山1-29-7

■開館時間 8:45～21:00 ■休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)※10月は第1月曜日

http://www.yspc.or.jp/midori_sc_ysa/

◆プログラムの内容◆

◇測定

- ・ InBody等で定期的に身体の状態をチェック

◇運動指導（水曜日 15:00～16:00）

- ・ 週1回、身体メンテナンス・筋力トレーニング・有酸素運動をインストラクターと一緒にいきます。
- ・ ご自身のタイミングでトレーニング室を利用（回数券付与）
ご要望に応じて運動メニューを提案します。
- ・ 自宅でできるトレーニングのアドバイス

◇食事指導

- ・ 管理栄養士による個別アドバイス



◆1週間の生活例◆

月	・ 自宅でトレーニングやストレッチ	・ 食事記録
火	・ 回数券を使ってトレーニング室利用	
水	・ 運動指導日 ・ 体重測定	
木	・ 回数券を使ってトレーニング室利用	
金	・ ワンデーレッスンに参加（料金別）	
土	・ 自宅でトレーニング・ストレッチ	
日		↓

◆運動指導 日程表◆

水曜日 14:50～15:50 ※初回オリエンテーションあり

10月	8※	15	22	29
11月	5	12	19	26
12月	3	10	17	24
1月	7	14	21	28
2月	4	18	25	
3月	4	11	18	25



◆応募条件◆☒

- ・ 16～70歳の男女
- ・ 会社の健康診断でメタボリックシンドロームと診断された方
- ・ メタボリックシンドロームではないが減量が必要な方
- ・ 食事療法が禁忌でない方
- ・ ウォーキングやエアロバイク、レジスタンストレーニングなどの運動が禁忌でない方（運動禁忌の内科疾患、整形疾患のない方）
- ・ 減量するぞ、健康になるぞという強い意志をお持ちの方

◆お申込みはホームページまたは館内にある募集チラシをご覧ください